

KOM I GANG MED YOGA...



Blev du inspireret af yoga temaet i sidste udgave af Liv & Sjæl, og har du ikke mulighed for at følge en yoga klasse, så fortvivl ikke. Kom i gang hjemme på stuegulvet og suppler eventuelt din hjemmepraksis med undervisning hos en yogalærer.

Af Trine Simonsen

At opnå disciplin til at begynde at træne hjemme kan være en stor forhindring for mange af os. Beslut dig for en dato, du vil begynde din træning, og hold fast ved den. Træn i en kort periode på omkring 15 minutter. Det vigtigste er at gøre yoga til en vane, så den bliver en del af din hverdag. Her er nogle teknikker, der måske kan hjælpe dig med at komme i gang og vedligeholde din træning. Men mennesker er forskellige, så hvis en teknik ikke hjælper, så prøv en anden.

- Fastsæt et tidspunkt og et sted til træningen
- Prøv at udøve de samme sæt asanaer (stillinger) på en måde, der falder naturligt for dig.
- Prøv at udøve en hvilken som helst stilling, du kommer i tanke om. Hvis du ikke kan komme i tanke om nogen, så sid stille og vent, til du gør.
- Hvis du får den idé at lave dine øvelser midt på dagen, så gå bare i gang på stedet. Prøv med nogle

stående stillinger. Du kan endda lave yoga i badet ved at prøve nogle enkle åndedrætsøvelser. Det vigtigste er at komme i gang.

- Hvis du har svært ved at komme i gang, kan det give værdifuld motivation at træne med en partner.

Hvor meget og hvor ofte
En nybegynder vil have godt af 15 minutters træning tre til fem gange om ugen. Efter nogle måneder kan det øges til 45 minutter. Man kan have som målsætning at nå op på en time eller mere om dagen.

Husk på, at yoga bør være fornøjelig og livs styrkende. Prøv at tilpasse din træning hjemme efter dine behov. Hvis du har en hektisk, træt eller anderledes livsstil, skal du bære sig på, hvad du kan. Du kan for eksempel bruge meditationsteknikker i stedet for stillingsøvelser, når du er fysisk udmattet. Tag en lang stillingstræning, når du har masser af tid for dig

selv. En lille smule yoga, der udøves ofte, er meget bedre for dig end slet ingen yoga eller yoga, der udøves, når du har mere lyst til andre ting.

En blid serie øvelser
Denne serie øvelser er en perfekt måde at begynde at udføre stillinger på, hvis man lige er begyndt at dyrke yoga, eller hvis man gerne vil begynde igen efter en lang pause. Seriens beroligende effekt gør, at det er dejligt at udføre efter en stresset dag, uanset hvortrænet man er. Serien indeholder en række stillinger med buk forover, bagover og sidelæns og balance og vrid.

Husk, at stillingernes skal være stabile og behagelige – det er meget bedre at udføre en lettere variation end at kæmpe med den endelige stilling. Asymmetriske stillinger skal udføres på hver side af kroppen.

Kilde: Yoga for alle af Tara Fraser



1. Afslapningsstilling (Savasana)

Lig på ryggen med lidt afstand mellem fødderne. Slap af i ankler og knæ og i musklerne i ballerne. Flyt armene lidt ud fra kroppen, vend håndfladerne opad og slap af.



2. Bjergstilling (Tadasana)

Stillingen udgør, startpunktet for andre stående stillinger og den beroliger krop og sind i forberedelse til mere indviklede stillinger.

3. Stående buk forover (Uttanasana)

Stå i bjergstillingen. Løft armene op over hovedet på en indånding. Hold håndfladerne ud fra hinanden. Slap af i skuldrene. På en udånding bukkes du forover fra hofteskålen (ikke fra taljen), og overkroppen afslappes ned mod gulvet. Når du skal op, forlænger du mavemusklene og trækker dig op ved hofterne.



4. Den nedadvendte hund (Adho Mukha Svanasana)

Begynd på alle fire med en skulderbredde mellem hænderne. Træk tæerne op under dig og løft hofterne højt op. Der skal være en hoftebredde mellem fødderne, knæene skal være bøjede og hælene løftede. Træk skulderbladene tilbage mod taljen. Træk de nederste mavemusklere op mod ryggraden. Vip halebenet op mod loftet og pres skambenet tilbage mellem benene. Pres fast ned gennem hænderne og træk på en udånding lårmusklerne op og ret benene ud – lænden må ikke bue.

5. Halvmånestilling (Ardha Chandrasana)

Begynd på alle fire. Sæt fødderne tilbage i en flad rygget 'armbøjningsstilling'. På indåndingen tages venstre ben frem mellem hænderne, så venstre skinneben er vertikalt.



KOM I GANG MED YOGA...

6. Barnestilling (Balasana)

Knæl med knæ og ankler tæt sammen. På indånding løftes armene blidt over hovedet. Mærk, at hele ryggen bliver længere. Hold nakken og lænden lang og løs. Træk vejret roligt. På udånding sætter man sig tilbage på hælene og folder sig blidt forover. Sænk panden mod gulvet.



7. Kobraen (Bhujangasana)

Læg hænderne under skuldrene, hold benene samlet, løft overkroppen frem og op, kig opad med hovedet. Sørg for, at armene er ind til siden og skuldrene presset ned mod gulvet. Albuerne er let bøjet. Sænk overkroppen på en udånding.

8. Siddende buk forover (Paschimottanasana)

Sid på gulvet og stræk benene ud, mens indersiden af hælene og ledene i storetæerne skubbes fremad for at holde indersiderne af benene udstrakte. Buk forover fra hofterne på udånding. Stræk rygraden, så meget du kan. Anbring hænderne på benene. Tag blidt fat i tæer, ankler eller hvilken del af benene du kan få fat i. Er man ikke så smidig, kan man sidde med strakte ben, mens man holder fast i et bælte, der er sat rundt om fødderne.



9. Skrædderstilling (Baddha Konasana)

Selv om det kan forekomme at være en nem stilling, er der mange, der synes den er svær. Hvis du ikke kan sidde lige, så prøv at sidde på kanten af en klods. Det vil støtte dig og gøre stillingen nemmere. Husk, at hovedformålet med skrædderstillingen er at forlænge rygraden, bøje forover i hofterne og slappe af i lårene.



10. Brostilling (Setu Bandhasana)

Lig på ryggen med knæene bukket og fødderne parallelle med en hoftevidde mellem sig. På udånding spændes musklerne i underlivet, ballerne og bækkenbunden. Løft hofterne fra gulvet. Fold hænderne under kroppen og skub armene ned mod fødderne. Brug skulderbladene sammen og løft hele kroppen. Åbn brystet og løft det så højt som muligt. Bliv i stillingen nogle åndedrag.

Slut med afslapningsstillingen, som serien også startede med.